

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الخامسة لمادة علم النفس الرياضي

مقدمة في التدريب على المهارات النفسية

INTRODUCTION TO PSYCHOLOGICAL SKILLS TRAINING

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 06



سنة ثانية ليسانس

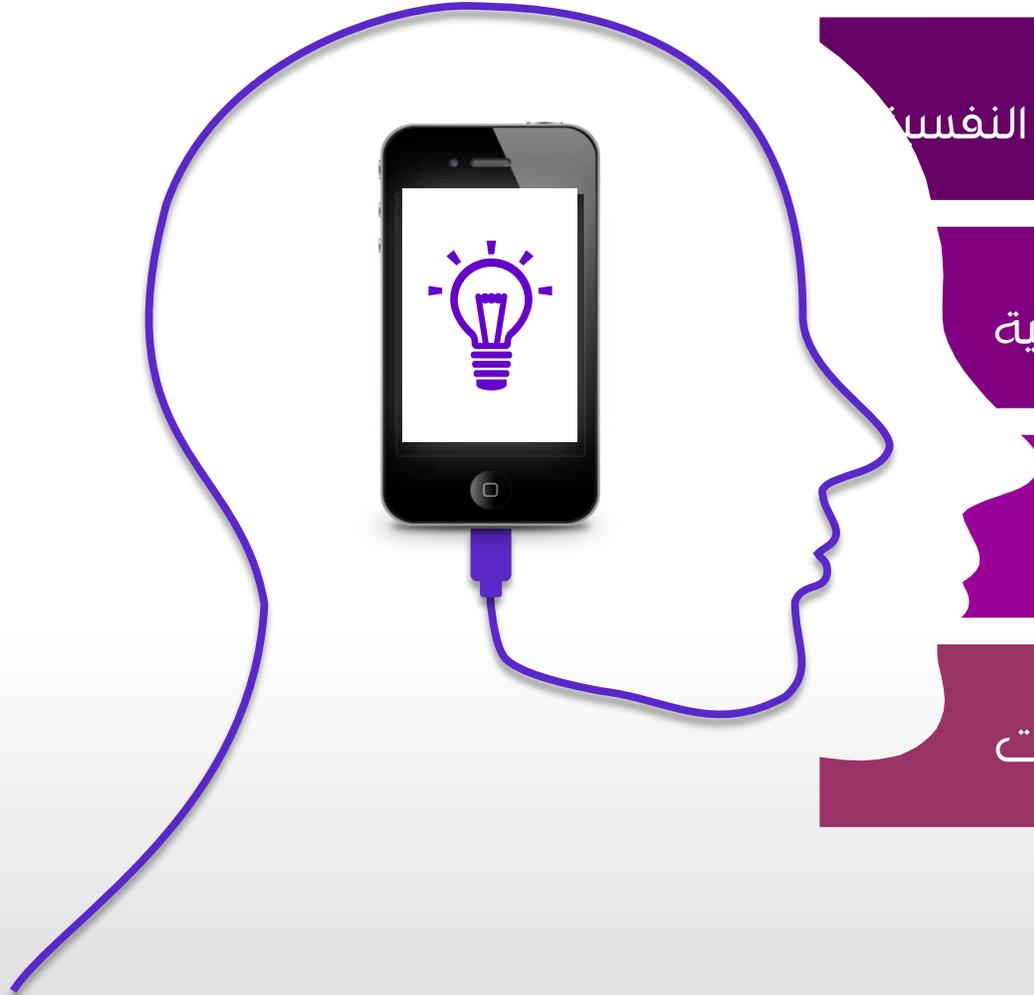


08:00 صباحا



2024/02/27

يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا معرفة الأسس العلمية لتدريب المهارات النفسية

تحديد الأسس المعرفية للتدريب على المهارات النفسية

أن يُلم بثلاثة مراحل من برامج التدريب على المهارات

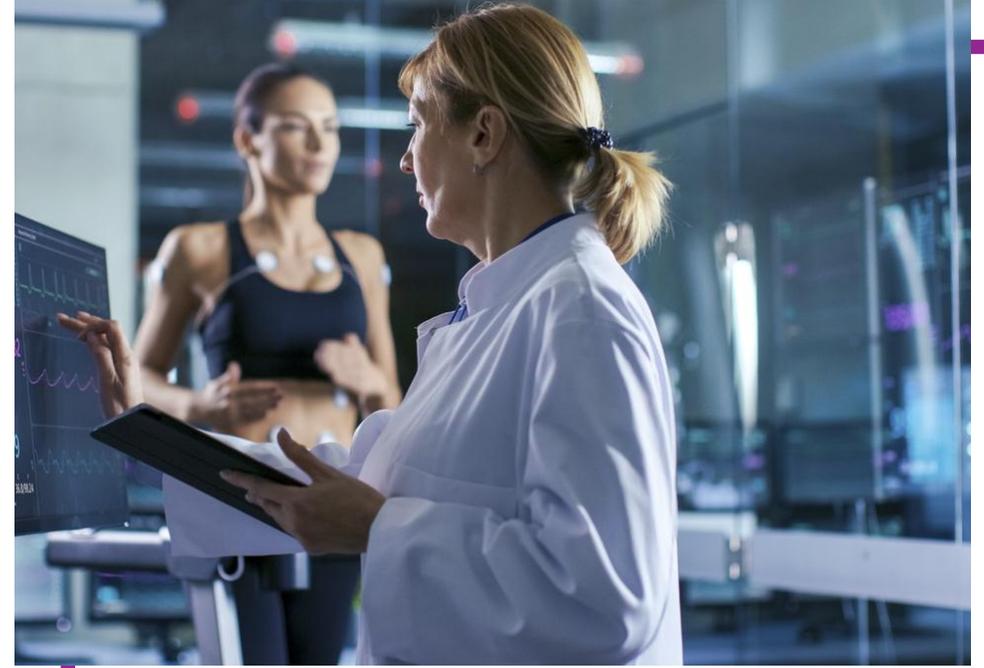
أن يصبح قادرًا على تطوير برنامج التدريب على المهارات

الأسس المعرفية للتدريب على المهارات النفسية

تم تطوير الأسس المعرفية للتدريب على المهارات النفسية في المقام الأول من مصدرين:



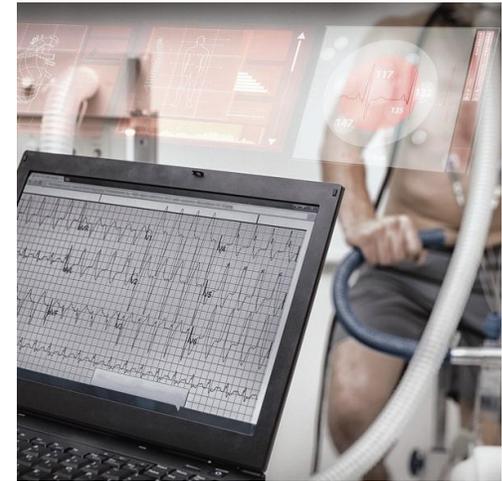
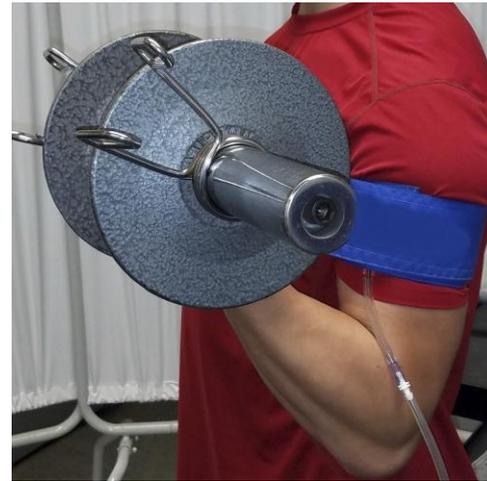
المصدر الثاني
خبرات الرياضيين والمدربين



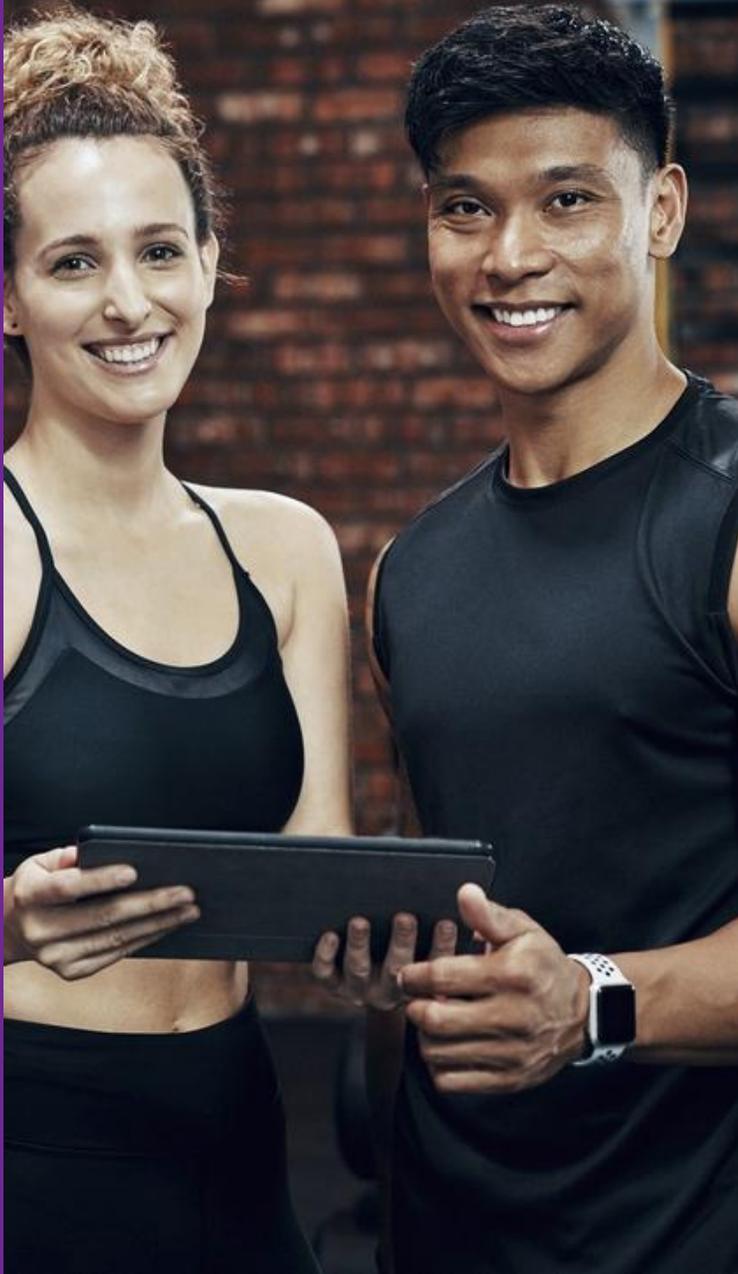
المصدر الأول
أبحاث عن النخبة الرياضيين



أبحاث عن الذخيرة الرياضية



استنتج كرين ووليامز (2010)، اتصاف الرياضيين الأكثر نجاحًا بزيادة الثقة، زيادة التنظيم الذاتي للاستثارة، وتركيز أفضل للانتباه، التحكم دون إجبار، التفكير والاتجاه الإيجابي، التصور الذهني، تقرير المصير، ختامًا حققوا أيضًا أداءً مثاليًا في وضع الأهداف، التحكم الفكري، إستراتيجيات التكيف، وبرامج الاعداد الذهني.



خبرات الرياضيين والمدربين

استطلع جولد وآخرون (1991)، المدربين والرياضيين النخبة عن محتوى وموضوعات علم النفس الرياضي الأساسية ليتم تضمينها في برامج التدريب على المهارات النفسية، وتوصل إلى: التدريب على الاسترخاء، التركيز، التصور الذهني، تماسك الفريق، التدريب على الانتباه، إستراتيجيات التحدث الذاتي كمواضيع مهمة جدًا.



وكشفت الدراسات التي أجريت على الرياضيين الأولمبيين الذين أدوا بكل طاقتهم -مقابل أولئك الذين لم يفعلوا- قام هؤلاء الرياضيون بالتخطيط للمنافسة، تقييم الأداء، التعامل مع الاضطرابات، التغلب على الشدائد وعوائق الأداء من خلال التمسك بخططهم وتوجيه قلق الأداء والاستثارة إلى إيجابي. وأظهر الذين حققوا أداءً مثاليًا التزامًا كاملًا بالسعي لتحقيق التميز من خلال وضع أهداف يومية للتدريب وتوظيف التصور الذهني. وأشار 15/13 إلى استخدام التدريب على المهارات النفسية.

تأثير



فاعلية التدريب على المهارات النفسية

يتطلب تعلم مدى فاعلية برامج التدريب على المهارات النفسية لتحسين أداء الرياضيين، إجراء دراسات تدخلية خاضعة للتحكيم بشكل جيد، قائمة على النتائج وتجرى في بيئات تنافسية.

قام غرنسبان وفيلتز (1989)، بمراجعة 23 دراسة منشورة عن فاعلية التدخلات النفسية المختلفة (التعامل ضد الضغوط، التصور الذهني، الاسترخاء، التعزيز) في العديد من الأوضاع التنافسية. وخلصوا إلى أن التدخلات النفسية القائمة على التثقيف بشكل عام تحسّن الأداء التنافسي للرياضيين الجامعيين والبالغين.



مرحلة الممارسة



مرحلة الاكتساب



مرحلة الوعي



المراحل الثلاث لبرامج التدريب على المهارات النفسية

من ينبغي أن يقوم بتنفيذ برامج التدريب على المهارات النفسية؟

من الناحية المثالية، ينبغي تخطيط وتنفيذ، والإشراف على برامج التدريب على المهارات النفسية من قبل الأخصائيين المؤهلين.

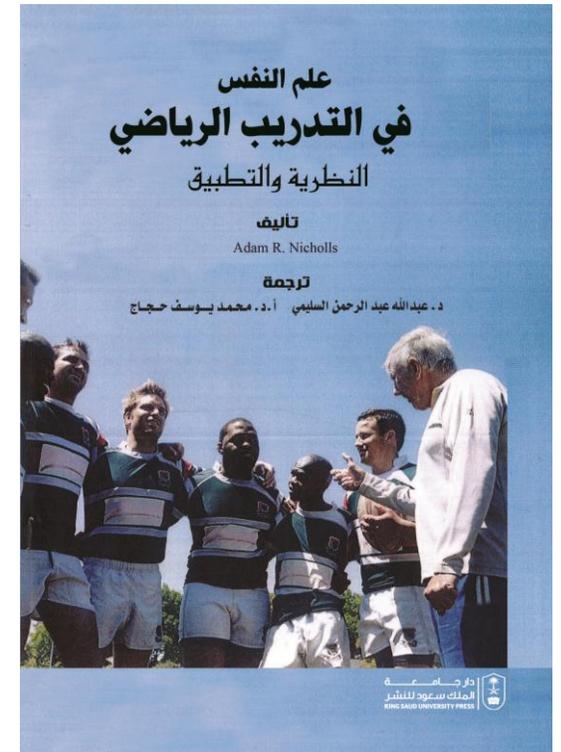
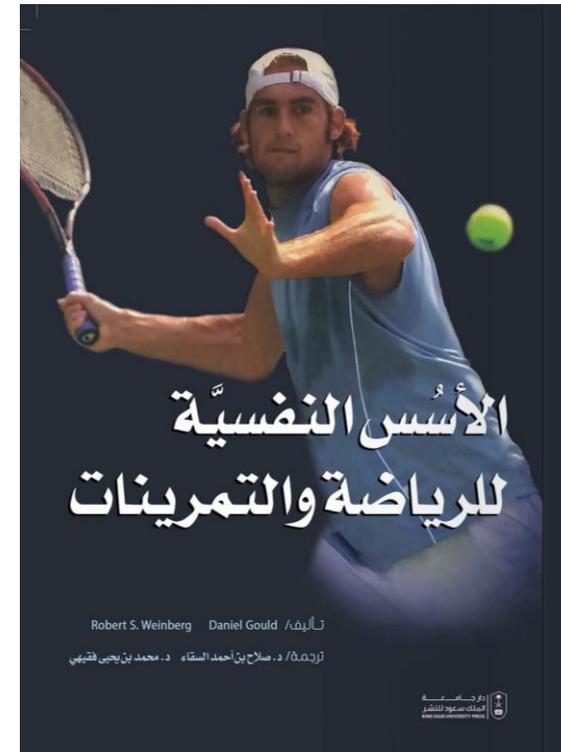
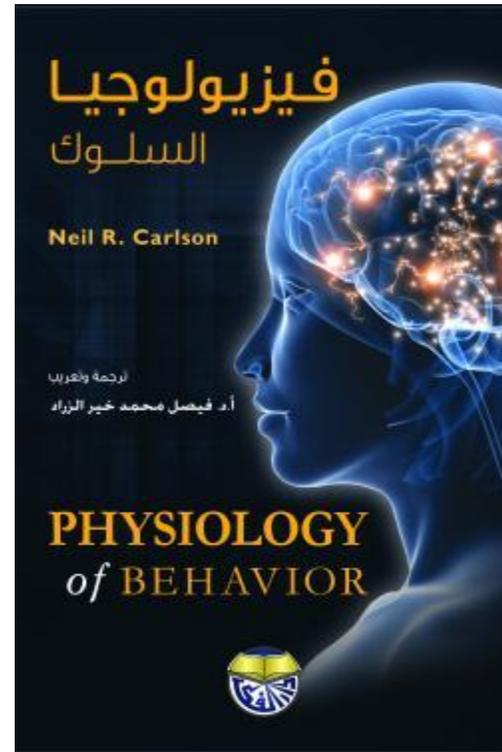
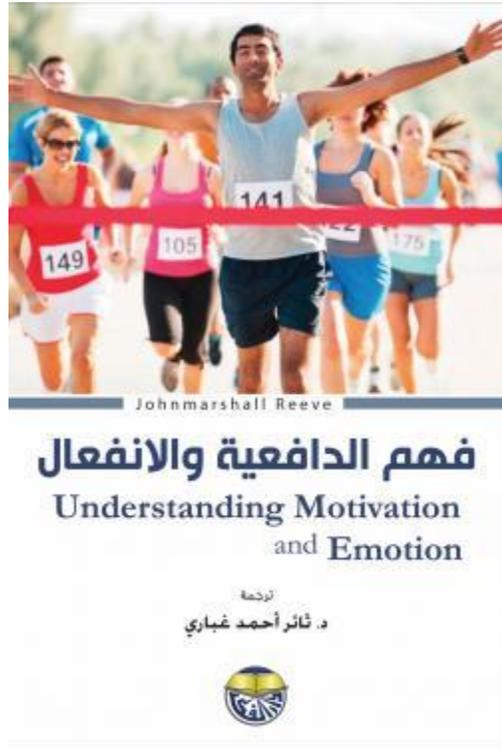
بالطبع يرى المدربون الرياضيين يوميًا، في حين أن المختصين في علم النفس الرياضي لا يرون الرياضيين يوميًا. وبالتالي المدربون في وضع يسمح لهم بإدارة التدخلات النفسية على مدار الموسم. ومع ذلك، فإن الدور المزدوج للأخصائي النفسي الرياضي المدرب يمكن أن يقدم معضلة أخلاقية. على وجه التحديد، قد يكون لدى الرياضي صعوبة الكشف عن معلومات شخصية جدًا أن كان الأخصائي النفسي الرياضي المدرب قد ينظر له سلبيًا (على سبيل المثال، المدرب هو في وضع يمكنه من تحديد وقت اللعب للرياضي). لذلك، يجب فصل أدوار التدريب

النفسي والرياضي كلما أمكن ذلك (Weinberg,Gould,2023,p.228)

متى يتم تنفيذ برامج التدريب على المهارات النفسية؟

يفضل الشروع في برنامج التدريب على المهارات النفسية بعد نهاية الموسم الرياضي أو قبل الموسم، عندما يكون هناك المزيد من الوقت لتعلم مهارات جديدة والرياضيون ليسوا تحت ضغط الفوز. وأفاد بعض الرياضيين أن الأمر قد يستغرق عدة أشهر إلى سنة لكي يفهموا تمامًا المهارات النفسية الجديدة ودمجها في المسابقات الفعلية. التدريب العقلي هو عملية مستمرة تحتاج إلى أن تكون متكاملة مع الممارسة البدنية مع مرور الوقت. يرغب العديد من الرياضيين بدء برنامج التدريب على المهارات النفسية في منتصف الموسم، وعادة بسبب بعض مواقف المشاركين، مثل تسرع الضارب في الضرب. ويصبحون لإيجاد الحل. بيد أن التدريب العقلي في مثل هذه الحالة نادرًا ما يكون فعالاً. (Weinberg, Gould, 2023, p.239).

أثبتت توماس وهانتون (2007)، أن الرياضيين النخبة الذين دمجوا المهارات العقلية في نظم التدريب قبل أسبوع واحد من المباراة أظهروا أداءً معززًا وثقة بالنفس، وانخفاض القلق، وتفسير أكثر إيجابية من أعراض القلق. ومع ذلك في هذه الحالة، يشارك الرياضيون في التدريب على المهارات العقلية المكثفة من 5 إلى 7 أيام قبل المنافسة. ومن 1 أو 2 يوم قبل المنافسة، وفي يوم المنافسة، لما مجموعه 20 ساعة من الممارسة العقلية. ومن المرجح ألا يكون هذا التدريب ممكنًا في معظم الحالات.



Journal of Applied Sport Psychology

